

推着奶奶去散心

崔凌枫



资料片

奶奶突然间就变老了。记得去年夏天,奶奶还满面红光、走路生风,一点也不像一个耄耋老人。如今,奶奶却坐上了冰冷的轮椅。

奶奶一向要强。生病之后,因行动不便,她时常坐在轮椅上长吁短叹,心情郁闷。为此,每次回家,我都要推奶奶出门去散散心。

清晨的阳光如同丝绸般柔和。踏着阳光,我推着奶奶出了门。走在树下,一束阳光穿透层层叠叠的枝叶,轻柔地照在奶奶布满沟壑的脸庞上。再熟悉不过

的面容,不知不觉间竟变得如此苍老,让我感觉既熟悉又陌生。

推着奶奶,走在熟悉的街头巷尾,看着来往的男女老少,那感觉恰似奶奶抱着儿时的我上街。走到路口的大槐树下,我们偶遇了正在纳凉的张老太太。一见面,奶奶和这位情谊深厚的老姐姐就互相握住了手,一遍又一遍地说着“保重”,而后依依惜别。没多久,我们又到了胡同口孙家门前,远远就瞅见光着膀子的老孙正在做豆腐。一阵寒暄后,奶奶还不忘交代老孙给她留一块“豆腐边”,等她逛街回来时取走。

我推着奶奶到了菜市场。这里还是去年夏天熟悉的场景,好像一切都未曾改变。奶奶坐在轮椅上,像个孩子一样左顾右盼,不停地看向路两旁的茄子、豆角、黄瓜、西红柿等应季菜品。奶奶让我把轮椅推到了一个菜摊跟前。她俯下身子,拿起一个光滑的茄子,熟练地和摊主谈好价,麻利挑选了一袋茄子。这一刻,奶奶仿佛从轮椅上站了起来,又成了那个腿脚灵便、精明能干的一家之主。

回家路上,奶奶心情好了很多,不时跟我讲起我小时候的事情。她说,我小时候爱吃她做的茄盒,她每次做好,我都要

数一下茄盒的个数,以防姑姑们趁我不在家时“偷偷”拿走一些。还没等她讲完,我们祖孙俩已笑得前仰后合。讲过我的糗事,她看着刚买的茄子,说:“一会儿回家咱们做茄盒吧,你给我打着下手……唉,就是不知道还能为你做几回了。”我一边答应着,一边小心翼翼地擦拭着眼角的泪珠,生怕被她看见。

回家前,我们又去了一趟湖边。荷花特有的淡雅清香迎面袭来,微风拂过,一朵朵风姿绰约的荷花随风摇曳,楚楚动人。奶奶名字里有一个“花”字,她也爱养花、赏花。看见这满池荷花,霎时间,她满脸洋溢着幸福。我一边推着奶奶赏花,一边宽慰她:“您看您现在,眼不花、耳不聋,可以看荷花,可以听蛙鸣,还有一大堆孝顺的孩子。您要好好养病,我还等着您给我看孩子呢!”一想到未来的重外孙子,奶奶眼中立即闪烁起了希望的光。她看着我,坚定地点了点头。

一阵清风吹来,湖面荡起层层涟漪。荷花在晨曦的照耀下,那样优雅,那样清新,让人忘记了尘世喧嚣,忘记了光阴荏苒。那一刻,推着奶奶,我就是世界上最幸福的人。

家风如一束光

宋丹丹

作家冰心说过:“美好的家庭,乃是一切幸福和力量的根源。”我生长在一个平凡的家庭中,却被给予了无比强劲的力量。

静谧的夜里,我站在窗边远眺,眼前一片柔和的月光。我仿佛看到那个小小的自己和爸爸、弟弟一起躺在房顶,看着圆月渐渐升到高空,一片云飘来,遮住了月光。云飘过之后,远处烟雾消散,水一样的清辉温柔地照着夏夜。院子里铺上竹席,摆上小桌,妈妈把切好的西瓜、洗净的桃子放在桌上,我们一家人就围坐在一起吃着、聊着,笑着。这个画面一直定格在我的脑海中,在以后的日子里给我慰藉。

我的爸爸是一名退伍军人。自幼,我就看到家中墙上挂的爸爸穿军装的照片。军帽上,那颗鲜红的五角星那么亮眼,深深地烙印在我心里。幼时的我最喜欢听爸爸讲他的经历。爸爸喜欢读书,喜欢看新闻,除了我们的小家,他还关心很多事:国家新的政策、新的形势……后来我才明白,他的心里装着家国。他总是告诉我,要做个有家国情怀的人。当我长大成人,有幸成为一名人民教师时,他打心底里欢喜,常常告诫我说,教师肩上的责任很重,不要怕辛苦,要像妈妈一样,甘愿奉献、兢兢业业,为祖国培育人才。在工作遇到困难时,爸爸的话总是萦绕在我心头,我仿佛又看见月光照在院子里,映出我与父亲一高一矮的影子,仿佛又看见父亲那充满智慧的眼神揉进月光里。

我的妈妈是一名小学教师。我上学的时候,她在学业方面对我要求很严格,总是督促我学习,催促我多读书。年幼的我很怕严厉的她,总觉得她和别人的妈妈不一样,要求真多。后来,我慢慢长大了,独自在外求学,才逐渐体会到妈妈的严格对我成长的重要作用。

放下教师的身份,妈妈又是一位极普通的勤劳、善良的农村妇女。我小时候,有很长一段时间,爸爸在外地工作,家中只有我、弟弟和妈妈。除了工作,家中里里外外的事都由妈妈张罗。记忆中的妈妈做任何事都认真而执着。学校里,她带的班成绩最好,地里的农活一样也不落下。在我眼中,妈妈是一个无所不能的人。

妈妈的一言一行是我成长的指路明灯,照亮我前行的路,让我拥有了温暖的陪伴。如今,走上教师岗位的我,以她为榜样,坚定地向前走,努力成为她的模样。

在这个温暖的家里,我的心中总会有一束温暖的家风之光,这束光一直照亮着我为人师表、教书育人的路。

“我家的家风传承”征文
主办:沧州市纪委监委



今年94岁高龄的东光县南霞口镇北霞口村村民李华林(左二),从小就喜欢音乐,自学了很多乐器,尤其爱吹笙。他常为大家演奏,丰富了村民的文化生活。
张金元 摄



老人切忌硬扛高温

有的老年人认为吹空调容易受凉、生病,因此能不开就不开。千万不要这么做。实际上,炎热的天气对老年人健康的影响是全面且显著的。老年人一定要注意控制室温,不要“硬扛”高温。调查显示,极端高温对老年人的自我感受、日常活动和慢性病的负面影响甚至大于极端低温。

通常,外界温度在一定范围内变化,人体温度能够保持相对恒定。然而,随着时间的推移,人变得衰老,身体机能会变得越来越弱。比如,老年人汗腺功能会减弱,皮肤血流速度也会变慢,这些都会影响老年人的散热能力。

此外,很多老年人都患有慢性疾病并定期服用药物,其中,部分药物会影响体温

调节。因此,老年人一定不要“硬扛”高温。至于有些老人怕直吹冷风,完全可通过调节空调出风方向或风速,安装空调滤网板,搭配空气循环扇等方式解决。另外,特别需要注意的是,高温天气时,老年人不要在室内外温差过大的情况下外出,以免增加心脑血管疾病发作的风险。据中国新闻网

商家直销 产地发货 解锁诗意生活 这两款茶你一定不能错过

“黄金芽,口感好,茶味细腻,特别好喝!”“这是一款能喝得住的茶!”“暖香这茶,味道浓厚,层次感强,非常好喝!”“暖香太好喝了,越放越好喝!”黄金芽,一款滇红工艺制作的古树红茶;暖香,越放越好的熟茶。这两款茶一经上市,就得到了市民的认可。

黄金芽,商家直销,原产地直发。其选用云南景谷地区老树大白茶,采摘单芽,经滇红工艺精制而成,外观芽头肥壮,色泽金黄,做工精良。

黄金芽喝后温和暖胃,暖而不燥,含有多种氨基酸,有益于人体健康。如果茶友的身体素质差,或者亚健康,缺乏氨基酸、蛋白质等,可以多喝黄金芽。

冲泡黄金芽时,以90摄氏度的水为宜,沸水会稍有涩感,过低则无法充分表现。紫砂、盖碗皆可,可泡二十几泡。前几泡1至3秒出汤,后面可适当增加出汤时间,适当提高水温。投茶量比生茶要低,110克标准盖碗5克左右。

黄金芽的口感,清爽细腻、绵柔顺滑、甘甜持久、茶香清新优雅。读者有机会,可以试试黄金芽,真的好喝。

暖香,它选用云南永德地区老树春茶为原料,经过精制熟茶工艺制成。口感醇厚饱满,坚果香、花果香、菌香、糖香会细腻及综合地呈现。

一般而言,好的熟茶应该满足三个大的原则:

首先,要干净。这不光是食品卫生上的干净,更是食品安全上的干净。要满足后者,原料上要控,选择的就是古树老树原料。

其次,要有好的香气和口感。这不是熟茶的特别要求,而是所有好茶的共同要求。我们必须坚持这个要求,这也是古树的特质所在。

再次,要醇、要暖。这是好熟茶的根基所在。古树做生茶,有太多优势和转化空间,我们之所以喝熟茶,就是要茶给我们这种温暖醇厚。醇厚要求发酵适度,且不能有任何杂味,暖则对原料有更高的要求。

冲泡用95摄氏度的水即可,紫砂、盖碗皆可。投茶量,建议适当加大,这样会让我们更加充分地体验醇厚与温暖。因为加

大了投茶量,就必须及时出汤,前几泡即泡即出,后面可适当增加出汤时间,适当提高水温。

暖香喝后温润暖和,身体慢慢发热,常喝茶的读者,会有后背发热通畅、手脚热胀的感觉。

黄金芽1两/袋,每袋88元;暖香2两/袋,每袋88元,欢迎到店选购。

购买地址:沧州市运河区浮阳南大道新闻大厦门口北第三个门市沧州市日报社·全媒体融合发展交流中心(乘坐1路、29路、158路公交车即到)

购买热线:18931777908
19933419614